



# ग्लॉकोमा (काला मोतिया) के साथ जीवन

ग्लॉकोमा से पीड़ित लोग दृष्टिहीनता के डर के बिना खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकते हैं, अगर उनकी बीमारी का प्रारंभ में ही सही पहचान और उचित उपचार किया जाए। ग्लॉकोमा किसी भी व्यक्ति की दैनिक गतिविधियों को प्रभावित कर सकता है और जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव फायदेमंद हो सकते हैं।



नियमित तौर पर अपनी आईड्रॉप डालते रहें और समय-समय पर आँखों के डॉक्टर से जाँच करवाते रहें।

अपने आईड्रॉप्स का नियमित रूप से इस्तेमाल करने के लिए, रोज़ाना एक अलार्म रिमाइंडर सेट करें।



अगर आप एक से अधिक दवाइयों का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्धारित समय का पालन करें।

अगर आप कॉन्टैक्ट लेंस का इस्तेमाल करते हैं, तो आईड्रॉप डालने के कम से कम 15–20 मिनट बाद उन्हें पहनें।



## A. व्यायाम



हल्की एरोबिक व्यायाम, टहलना, आँखों के दबाव को कम करने में फायदेमंद हो सकता है।

कुछ योग मुद्राएं (जिनमें सिर या चेहरा नीचे हो) ग्लॉकोमा से पीड़ित लोगों के लिए उचित नहीं है, क्योंकि इनसे आँखों का दबाव बढ़ सकता है।



अगर आपकी ग्लॉकोमा की सर्जरी हुई है तो तैरना, कॉन्टैक्ट लेंस पहनना मना है। इससे संक्रमण (इन्फेक्शन) होने की संभावना है। इस विषय में अपने डॉक्टर से सलाह लें।

माइंडफुलनेस मेडिटेशन (सचेतन ध्यान) से तनाव कम होता है और यह आँखों के दबाव को कम करने में फायदेमंद हो सकता है।



## B. नींद



खराब नींद से आँखों के दबाव में उतार-चढ़ाव हो सकता है। नीचे की ओर मुँह करके सोने से आँखों का दबाव बढ़ सकता है। अगर आपकी नींद में खलल पड़ता है या आपको अत्यधिक खर्राटे आते हैं या हाल ही में स्लीप एपनिया का निदान किया गया है, तो अपने आँखों के डॉक्टर को सूचित करें। स्लीप एपनिया का इलाज करने से ग्लॉकोमा (काला मोतिया) पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

## C. आहार



हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अलग-अलग रंग के फल और सब्जियाँ स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं।

अत्यधिक कैफीन का सेवन, प्रति दिन लगभग 3-4 कप कॉफी या चाय पीने से आँखों पर दबाव बढ़ सकता है।



बहुत कम समय (5–15 मिनट में 1 लीटर) में अत्यधिक पानी पीने से अचानक आँखों का दबाव बढ़ सकता है। क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं।



## D. स्मार्टफोन का लंबे समय तक इस्तेमाल



कम रोशनी में स्मार्टफोन का लंबे समय तक इस्तेमाल करने से अस्थायी रूप से आँखों का दबाव बढ़ सकता है।

## E. धूम्रपान



धूम्रपान—मोतियाबिंद और मैक्यूलर डिजनरेशन जैसी अन्य बीमारियों के साथ—साथ कालामोतिया (ग्लॉकोमा) की संभावना को बढ़ाता है।



रात में रक्तचाप कम होने से ग्लॉकोमा के बिगड़ने की संभावना है। अपने चिकित्सक से परामर्श करके, एंटीहाइपरटेंसिव (बी.पी.) की गोली को रात के बजाय दिन में लेने का प्रयास करें।

**क्या ग्लॉकोमा से पीड़ित व्यक्ति के लिए वाहन चलाना ठीक है?**



जिन मरीजों में ग्लॉकोमा के कारण दृश्य क्षेत्र का नुकसान ज्यादा हो, उनमें सड़क यातायात दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे मरीजों को वाहन नहीं चलाना चाहिए, विशेष रूप से रात में। इस समस्या पर अपने डॉक्टर से चर्चा करें।

## परिवार के सदस्य कैसे मदद कर सकते हैं?



काला मोतिया (ग्लॉकोमा) का निदान या ग्लॉकोमा बिगड़ने के कारण धीरे-धीरे दृष्टिहीनता बढ़ना, मरीज़ के लिए बहुत तनाव पैदा कर सकता है। ऐसी स्थिति में परिवार के सदस्यों से भावनात्मक सहारा मिलना महत्वपूर्ण है। परिवार के सदस्य आईड्रॉप्स डालने, दवा के बारे में याद दिलाने और डॉक्टर के पास जाँच के लिए ले जाने में भी मदद कर सकते हैं। परिवार के सभी सदस्यों को ग्लॉकोमा की जाँच अवश्य करानी चाहिए।

## कमज़ोर नज़र से कैसे निपटें?



आवर्धक चश्मा, सीसीटीवी, ऑडियो एन्हांसमेंट डिवाइस जैसे विभिन्न यंत्र, कंप्यूटर स्क्रीन पर बड़े फोंट का इस्तेमाल, कमज़ोर नज़र वाले लोगों की मदद कर सकता है। कमज़ोर नज़र वाली सहायक चीजों के क्लिनिक में एक योग्य

ऑप्टोमेट्रिस्ट यह देख सकता है कि इनमें कौन सी चीज़ मरीज़ के लिए उपयोगी हो सकती है और तदनुसार प्रशिक्षण प्रदान कर सकता है। हेड स्कैनिंग तकनीक, रोज़ाना इस्तेमाल वाली चीज़ों पर उच्च कंट्रास्ट लेबल का इस्तेमाल और कमरों में अच्छी रोशनी महत्वपूर्ण है।



Scan this QR code to read more about glaucoma in your preferred language

Disclaimer:

The information presented on this website is for general information and educational purposes only. The information provided is the property of Sankara Nethralaya, a unit of Medical Research Foundation ("SN"), Mylan Pharmaceuticals Private Limited, a Viatriis Company, and respective other third parties. While every effort had been made to ensure that the information contained herein is accurate and up-to-date, Viatriis doesn't not make any representation or assume any responsibility for the accuracy of any information disseminated through the content detailed herein and shall not be held liable for any error, omission and consequences – legal or otherwise, arising out of the use of any information provided herein and expressly disclaims any liabilities arising therefrom. Viatriis has no control over the contents of any linked website and is not responsible for the websites or their content or availability. All copyrights, trademarks, and intellectual property rights pertaining to this website's content, design, and materials are expressly reserved. Nothing on this website should be construed as the giving of advice or the making of any recommendation and this website should not be relied upon as the basis for any decision or action. Please consult a duly qualified healthcare professional for any specific problem or matter which is covered by any information on this website, before taking any action.

